

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«ТОТЕМСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1»

РАССМОТРЕНО
на педагогическом совете
МБОУ «Тотемская СОШ № 1»
Протокол № 1 от 30.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ «Тотемская СОШ № 1»
_____ О.А.Коробицына
Приказ №119 от 31.08.2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

художественной направленности

«Хореография» (1-4 классы)

Возраст обучающихся: 7-11 лет

Срок реализации: 9 месяцев

Составитель:
Земской Владимир Владимирович,
педагог дополнительного образования

г. Тотьма, 2023 г.

Раздел 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Танцы - лучшее средство от стресса.

Танец берёт на себя заботу о душевном благополучии человека. Таким образом, танцы продлевают жизнь, способствуют поддержанию общего тонуса и позволяют сохранить человеку работоспособность.

Танцевальное искусство имеет и познавательное значение. В танце отражены чувства, эмоции, жизнь людей, которые расширяют кругозор ребёнка, обогащают его новыми знаниями и представлениями. В зависимости от сюжета танца, хореография знакомит с литературой, живописью, традициями разных народов, учит разделять добро и зло.

Занятия танцами положительно влияют на развитие памяти, воображения, помогают ориентироваться в пространстве, чувствовать мелодию и ритм. Исследования показали, что дети, посещающие танцевальные уроки, значительно опережают своих сверстников в умственном развитии, достигают лучших результатов в учебе.

Актуальность данной программы состоит в том, что в процессе учебных занятий у школьников происходит снижение работоспособности, ухудшается внимание, память, в результате длительного поддержания статистической позы нарушается осанка, увеличивается тенденция к наклону головы. На занятиях ритмикой и танцем увеличивается объем двигательной активности, который оказывает значительное влияние на повышение умственной активности, развитие физических качеств, функциональное состояние сердечно-сосудистой и нервной системы. Движение в ритме и темпе, заданной музыкой, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведет к общему оздоровлению организма. Движение стимулирует процессы роста, развитие и формирования организма, способствует становлению и совершенствованию высшей психической и эмоциональной сферы, активизирует деятельность жизненно важных органов и систем, поддерживает и развивает их, способствует повышению общего тонуса.

1.2. Цели и задачи программы

Цели:

1. обучить детей основам хореографии.
2. сформировать навыки выполнения танцевальных упражнений.
3. воспитывать чувство коллективизма, способность к продуктивному творческому общению.
4. развивать творческие способности.
5. формирование всесторонне развитой личности.
6. сохранение и укрепление здоровья детей

Задачи:

- сформировать танцевальные знания, умения и навыки на основе овладения и освоения программного материала.

- научить выразительности и пластичности движений.

- формировать фигуру, ловкость, выносливость и физическую силу.
- дать возможность детям самостоятельно фантазировать и разрабатывать новые танцевальные движения и сюжеты.
- научить детей переживать, мыслить, запоминать и оценивать культуру своих движений.
- воспитать музыкальный вкус и любовь к искусству танца.
- исполнять движения, сохраняя танцевальную осанку, выворотность, владеть движениями стопы.

1.3. Учебный план. Содержание программы.

На 2023-2024 учебный год для реализации данной программы в 5–9 классах выделено 5 часов в неделю, что составляет 170 учебных часов в год.

Содержание:

Танцевальная азбука и элементы танцевальных движений. (Позиции ног; Позиции и положения рук...)

Танцевальные движения;

Разминка (разогрев). Ритмика

Упражнения на укрепление и развитие ступней ног: (Шаги на всей стопе и на полупальцах; Сидя на полу согнуть и вытянуть стопы; Лежа на спине, круговые движения стопами).

Упражнения на гибкость и растяжку («Колечко»; «Корзиночка»; «Мостик» из положения лежа; «Кошечка» и др.)

Силовые упражнения для мышц живота: (-Лежа на спине. Ноги поднять на 90, руки положить вдоль тела ладонями вниз; - «Уголок»; - «Березка» (стойка на лопатках с поддержкой под спину);

- «Подъемный кран» лежа на спине ноги поднять на 90 и затем увести за голову).

Слушание музыки и ее анализ. Преподаватель предлагает прослушать музыку к танцу, определить ее характер, темп, музыкальный размер и т.д.

Игровая методика обучения детей теории музыки;

Элементы эстрадного танца

Музыкально-танцевальные игры.

Беседы об искусстве,

Прослушивание музыки, посещение концертов

Воспитание трудолюбия, сотрудничеству, честности

Танцевальные движения по диагонали

Танцевальные движения по кругу

Современная хореография

Постановка танцевальных номеров

Концертная деятельность

Элементы классического танца

Актёрское мастерство

Методы обучения.

Программа составлена в соответствии с возрастными возможностями и учётом уровня развития детей. Для воспитания и развития навыков творческой деятельности учащихся в учебном процессе применяются следующие основные методы:

Их можно разделить на наглядные, словесные и практические.

1. Наглядный метод включает в себя разнообразные приёмы:

- образный показ педагога;
- эталонный образец-показ движения лучшим исполнителем;
- подражание образам окружающей среды;
- наглядно-слуховой приём;
- демонстрация эмоционально-мимических навыков;
- использование наглядных пособий;

2. Словесный метод:

- рассказ;
- объяснение;
- инструкция;
- беседа;
- лекция;
- анализ и обсуждение;
- словесный комментарий педагога по ходу исполнения танца;
- приём раскладки хореографического па;
- приём закрепления целостного танцевального движения - комбинации;
- приём словесной репрезентации образа хореографического движения.

3. Практический метод обогащён комплексом различных приёмов, взаимосвязанных наглядностью и словом:

- игровой приём;
- детское сотворчество;
- соревновательность и переплясность;
- использование образов-ассоциаций;
- комплексный приём обучения;
- фиксация отдельных этапов хореографических движений;
- сравнение и контрастное чередование движений и упражнений;
- приём пространственной ориентации;
- развитие основных пластических линий;

- музыкальное сопровождение танца как методический приём;
- хореографическая импровизация;
- приём художественного перевоплощения.

1.4. Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты:

1. Как правильно пройти в такт музыке, сохраняя красивую осанку.
2. Правильно делать разогрев, его последовательность.
3. Будет иметь навык лёгкого шага с носка на пятку.
4. Знать позиции ног и рук какого-либо танца.
5. Уметь выразить образ в родном эмоциональном состоянии – веселья, грусти и т.д.
6. Распознавать характер музыки, уметь исполнить движения, ходы, элементы русского танца.
7. Формирование устойчивой мотивации к занятиям творческими видами деятельности.
8. Слышать и понимать значение вступительных и заключительных аккордов в упражнениях.
9. Самостоятельно выполнять выученные танцевальные комбинации на середине;
10. Самостоятельно исполнять не менее 1-2 концертных номеров;
11. Уметь создать образ на заданную музыку, придумать движения под свой образ;
12. Уметь распознавать стили и направления танцев

Метапредметные результаты:

1. Наличие эмоционального отношения к искусству.
2. Формирование личностного смысла постижения хореографического искусства
3. Продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении различных творческих задач
4. Развитие духовно-нравственных и этических чувств, эмоциональной отзывчивости.
5. Формирование уважительного отношения к историко-культурным традициям других народов
6. Наличие представлений о хореографии как виде искусства, его особенностях, разновидностях.
7. Наличие навыков танцевального восприятия.
8. Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления в разных формах и видах хореографии;
9. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации;

Предметные результаты:

Учащиеся научатся:

1. Знание основ элементарной теории по хореографии, техники исполнения.
2. Формировать навыки выразительного исполнения танцевальных движений, умения владеть корпусом.
3. Эмоциональная отзывчивость на прекрасное в искусстве, жизни, природе.
4. Потребность к творческому самовыражению.
5. Навыки концентрации внимания, слуха, координации движений.
6. Представление об анатомическом устройстве организма.
7. Представление о средствах выразительности в танце. Иметь навыки правильного дыхания.
8. Иметь музыкально-ритмические навыки.

9. Иметь представление о сценической культуре.
10. Иметь навыки выступления на концертах.
11. Иметь основные танцевальные навыки.
12. Иметь навыки восприятия танца, уметь анализировать по средствам выразительности.
13. Иметь представление об основных особенностях национального танца и танцев в современном стиле.

Учащиеся получают возможность научиться.

1. Развитие художественно-эстетический вкус, интерес к искусству
2. Развитие памяти, произвольного внимания, творческого мышления, воображения
3. Чувство ритма
4. Развитие индивидуальных творческих способностей.
5. Координация;
6. Гибкость / пластичность.

Значения танца в жизни человека и общества; занятия танцем имеют большое значение для физического развития детей. Они начинают легко и свободно двигаться, приобретают правильную осанку; избавляются от сутулости; опущенной при ходьбе головы; привычки ставить ноги вовнутрь носками; физические недостатки постепенно исправляются. Также улучшается координация движений; сила мышц; развиваются динамические возможности и дыхательная система; укрепляется сердечно – сосудистая система. Так же занятия танцами позволяют разработать позвоночник, его гибкость, накачать мышечный корсет и определённые группы мышц, помогает растянуть ребёнка, избавить или предотвратить плоскостопие, сколиоз и т.д.

Растет культура поведения: дети становятся более вежливыми, начинают относиться внимательней к окружающим, находят общие интересы с товарищами, чувствуют себя частью коллектива. Между мальчиками и девочками складываются дружеские отношения. Культура поведения растёт не только во время занятий, но и в обычной жизни.

Через танец воспитываются нравственные качества. Во время исполнения или просмотра танцевального номера у детей вызываются яркие эмоции, они учатся чувствовать характер и сопереживать, проявлять свое отношение, отличать хорошее от плохого и делать выводы. Те танцевальные композиции, которые несут в себе некоторую мораль, учат детей хорошего отношения к остальным участникам коллектива, и как результат, дети переносят это отношение в повседневную жизнь, в своё общение с друзьями, родителями. Кроме того, хореография, как искусство коллективное, помогает развить с ранних лет чувство коллективизма, ответственности, самостоятельности, целеустремлённости, доброты, принципиальности.

Занятия танцами влияют на эмоциональную сферу ребенка. Ведь танец и музыка погружают человека в мир эмоций, способствуя не только их рождению, но и освобождению. Во время танца ребенок учится понимать себя, осознавать свои эмоции и впоследствии их выражать. К сожалению, современное общество учит людей стыдиться эмоций и уметь их сдерживать, что приводит к стрессам и болезням, ребенок перестанет быть скованным, не будет бояться быть собой.

Раздел 2. Комплекс организационно — педагогических условий:

2.1. Календарный учебный график (5–9 классы)

Разделы программы и темы	Теоретические знания и виды практической деятельности	Общее кол-во часов
1. Учебно-тренировочная работа		
1.1 Танцевальная азбука	- поклон - укрепление мышц плечевого пояса - укрепление мышц ног - хлопки в заданном темпе	2
1.2 Шаговая разминка	- шаг с носка, шаг на полупальцах, шаг с высоким подъемом колена, приставной шаг, простые и тройные притопы - боковой галоп, подскоки, танцевальный бег	2
1.3 Партерная разминка	- упражнения на мышцы живота - упражнения на растяжку - упражнения для стопы - упражнения на гибкость и укрепление мышц спины	8
1.4 Ориентировка в пространстве	- точки зала - знакомство с понятиями «колонна», «шеренга», «шахматный порядок» - построение в круг	2
2. Танцевальные стили	- обобщение теоретических и практических сведений о классическом, народно-сценическом, балльном стилях - получение представления и практикум по современным танцевальным стилям	17
3. Современный танец	- основные элементы, практикум: спортивный рок-н-ролл, хип-хоп, брейк-данс, стрит-данс, танец-вог, контемп, джаз-модерн, тектоник, хаус, дансхолл, тверк...	68
4. Классический танец	- позиции ног и рук - упражнения для рук и корпуса - апломб - выворотность ног - прыжки - вращения	4
5. Народный танец	- положение корпуса и рук в русском танце - положение ноги на пятку, «ковырялочка» - простые и синкопированные притопы - тройной притоп - «до-за-до» в парах - переменный шаг - «моталочка», «припадание», присядка и хлопушки - вращения: обертас, по диагонали, по кругу - дробные выстукивания - ключи дробные - комбинирование элементов - перестроения в русском танце - комбинации в парах	4

6. Историко-бытовой – бальный танец	<ul style="list-style-type: none"> - Введение в историю бальных танцев, их разновидность. Вальсы, их виды, специфика и культура исполнения - основной шаг вальса - вальсовый шаг в повороте, по квадрату, продвижение по кругу - движения вальса в паре - смена в паре вальсовым шагом под рукой - pas balance с поворотом - Полонез: постановка корпуса, шаги, фигуры - Венский вальс: наработка темпа и техники - Русский вальс: особенности движений - Медленный вальс: постановка корпуса - Фигурный вальс: разучивание комбинаций - Танго-вальс: характер и особенности исполнения, 	26
7. Эстрадный танец	<ul style="list-style-type: none"> - основные элементы эстрадного танца (прыжки, вращения, хлопки, выпады) с перестроениями в изученные танцевальные рисунки - движения в партере - движения в парах 	8
8. Работа Постановочная	<ul style="list-style-type: none"> - разучивание лексики для новых концертных номеров - разбор композиции - развод танцевальных рисунков 	8
9. Работа Репетиционная	<ul style="list-style-type: none"> - отработка основных элементов концертных номеров - оттачивание танцевальной техники обучающихся - работа над эмоционально-выразительным исполнением 	16
10. Творческая деятельность	<ul style="list-style-type: none"> - массовые танцы к праздникам. Участие в школьных, городских и региональных культурных мероприятиях, конкурсах и концертах - «Победный валс» и Современные танцы... - упражнения на импровизацию 	5
ИТОГО:		170

2.2. Условия реализации программы:

Требование к педагогу - педагог имеет образование по профилю программы.

Требование к помещению -просторное, должно отвечать санитарно-техническим нормам, обеспечиваться теплом и энергоснабжением в пределах общего режима здания, хорошо проветриваться, отвечать акустическим требованиям для работы с аудиоаппаратурой;

- наличие специальной удобной и лёгкой формы для занятий (футболка, шорты или лосины, мягкая танцевальная обувь – чешки, балетки);
- хореографический класс, оборудованный станками, зеркалами, актовый зал со сценической площадкой;
- аудио- и видеоаппаратура (стационарный или переносной компьютер с соответствующим программным обеспечением; колонки с проводами для подключения; экран, проектор или телевизор для демонстрации презентаций и видеоматериала; CD, DVD, USBносители; фото- и видеокамера);
- доступ к интернет-ресурсам.

2.3. Формы аттестации, оценочные материалы

Используются следующие формы оценивания: наблюдение, опросы, собеседования, смотры, конкурсы, концерты, а так же анкетирование.

В течение учебного года проводится наблюдение по следующим показателям:

- Креативность в выполнении практических заданий;
- Коммуникативные навыки;
- Сценическая культура;
- Эмоциональность и образность;
- Организационно-волевые качества;
- Самооценка;
- Интерес к занятиям;
- Степень самостоятельности;
- Эмоциональное состояние обучающихся на занятиях хореографией.

Формы подведения итогов реализации программы:

- концерт;
- конкурс;
- фестиваль;
- открытое занятие и др.

2.4. Методические материалы

Методическое обеспечение программы

Специфика обучения хореографии связана с систематической физической и психологической нагрузкой. Детям необходимо осмысливать указания педагога, слушать музыку, запоминать предложенный текст, отрабатывать различные движения. Для получения высокого результата обучение эффективно следующие методы, в основе которых лежит способ организации занятий:

Словесный метод:

- беседа в виде вопросов и ответов
- устный рассказ о том или ином понятии
- объяснения терминов.

Наглядно-демонстрационный метод:

- педагогический показ с последующим пояснением и обсуждением воспринимаемого материала
- показ одним из учеников и проведение разминки с группой на правах ведущего
- концертная деятельность

Практические методы:

- тренинг
- музыкально – тренировочные упражнения.

Специальные методы организации деятельности на занятии:

Методы разучивания танцевальных движений:

- разучивание по частям (деление движения на простые части отдельно с последующей группировкой частей в нужной последовательности)
- целостный метод разучивания (разучивание движения целиком в замедленном темпе)
- временное упрощение с последующим усложнением движения.

Метод музыкально-пластического этюда (воспитанники самостоятельно подбирают движения и выстраивают пластическую композицию для определенной мелодии, характера, образа или пластически обыгрывают различные ситуации, взаимодействуя в парах и группах).

Метод художественно-творческой работы (импровизационные упражнения и этюды, самостоятельная работа над танцевальными композициями).

Основные принципы:

- принцип доступности и индивидуальности
- принцип постепенного повышения требований
- принцип системности
- принцип повторения материала
- принцип наглядности
- принцип связи предлагаемого материала с жизнью

В настоящее время использование инновационных технологий приобретает все большее значение в образовательном процессе.

Можно выделить традиционные и инновационные педагогические подходы на занятиях хореографией.

● **Традиционные методы** по изучению танцевальной техники, построения и разучивание танцевальных комбинаций, изучение истории становления и развития искусства танца, общее эстетическое развитие занимающихся.

● **Инновационные методы** включают в себя следующие компоненты:

- ✓ современные педагогические технологии развития лидерских и диалогических способностей;
- ✓ педагогические аспекты творческой деятельности;
- ✓ методы развития межличностного общения в коллективе;
- ✓ интеграцию в процессе создания коллективного творческого продукта танцевального коллектива;
- ✓ методы создания художественной среды средствами хореографии

● **Технология игрового обучения**

Профессиональные качества детей, такие как выворотность, гибкость, растяжка, воспитываются в условиях игры, мышечные ощущения у обучающихся закрепляются с интересом и удовольствием. Развивается детское воображение и эмоциональность, закладывает истоки творчества.

● **Информационные технологии**

- ✓ методика работы с Интернет – технологиями (путешествие по сети Интернет, посещение танцевальных сайтов, поиск специальной литературы и необходимой информации по хореографии);
- ✓ методика использования метода проектов на занятиях хореографии с применением средств Microsoft Office (создание банка данных, электронных таблиц);
- ✓ методика организации компьютерного практикума на занятиях хореографии (интерактивные игры, составление кроссвордов, тестовые задания);
- ✓ методика использования обучающих видео - программ (видеозаписи концертных номеров, видеоматериалы для уроков и новых постановок).

Применение компьютера позволяет:

- накапливать и хранить музыкальные файлы;
- менять темп, звуковысотность музыкального произведения;
- производить монтаж, компоновку музыкального произведения;
- хранить фото- и видеоматериалы коллектива

При условии систематического использования информационных технологий в учебном процессе в сочетании с традиционными методами обучения можно значительно повысить эффективность обучения танцам.

●Технология проектного обучения

С применением данной технологии совместно с воспитанниками создаются и реализуются творческие проекты.

●Технология здоровьесберегающего обучения

- организация работы с наибольшим эффектом для сохранения и укрепления здоровья;
- создание условий ощущения у детей радости в процессе обучения;
- мотивация на здоровый образ жизни;
 - формирование у детей устойчивого понимания, что занятия хореографией – способ поддержания здоровья, развития тела.

2.5. Воспитательный компонент

Программа реализуется в том числе и через использование воспитательного потенциала . Эта работа осуществляется в следующих формах:

- Побуждение обучающихся соблюдать общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), самоорганизации.
- Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых предметов, явлений, событий через: обращение внимания на ярких деятелей культуры, связанных с изучаемыми в данный момент темами, на тот вклад, который они внесли в развитие нашей страны и мира, на достойные подражания примеры их жизни, на мотивы их поступков.
- Использование воспитательных возможностей содержания программы для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей через подбор соответствующих текстов для чтения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе.
- Инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам, произведениям художественной литературы и искусства.
- Включение игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время занятия.
- Применение интерактивных форм работы, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся.
- Применение групповой работы или работы в парах, которые способствуют развитию навыков командной работы и взаимодействию с другими обучающимися.
- Выбор и использование методов, методик, технологий , оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания.
- Инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в форме включения различных исследовательских заданий, что дает возможность обучающимся приобрести навыки самостоятельного решения теоретической проблемы, генерирования и оформления собственных гипотез, уважительного отношения к чужим идеям, публичного выступления, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

- Установление уважительных, доверительных, неформальных отношений между педагогом и учениками, создание эмоционально-комфортной среды.

Используемая литература:

1. Иванченко В.И. Занятия в системе дополнительного образования детей. Ростов н/Д: изд-во «Учитель», 2007.
2. Захаров Р.В., «Сочинение танца». М. 1989 г.
3. Лопанова Е.В., Рабочих Т.Б. Организация деятельности учреждений дополнительного образования детей в условиях модернизации образования: Учебно-методическое пособие. Часть 1 Омск, ОМГПУ, 2005.
4. В.В. Кирюшин «Игровая методика обучения детей теории музыки».
5. Беликова А. Учите детей танцевать [Текст]: Учеб. пособие для студ. учрежд. сред. проф. образования // А. Беликова, Т. Пуртова, О. Кветная. - М.: "Владос", серия: "Для средних специальных учебных заведений". 2003. - 256 с.
6. Конорова Е. В. Танец и ритмика. М.:Музгиз, 1960
7. Колодницкий Г. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей: Учебно-методическое пособие для педагогов. - М., 2000.